

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA LANSIA DI SATUAN PELAYANAN REHABILITAS SOSIAL LANJUT USIA KARAWANG TAHUN 2018

Siti Umirah<sup>1</sup>. Ernauli Meliyana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia*

<sup>2</sup>*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Medistra Indonesia*

*Sitiumirah900@gmail.com, cellohtst@yahoo.com*

Sekitar 600 juta jiwa lansia di seluruh dunia di atas 65 tahun mengeluhkan gangguan tidur, diantaranya waktu tidur yang kurang, mudah terbangun di malam hari, bangun lebih awal dan rasa mengantuk di sepanjang hari. Adanya gangguan tidur pada lansia akan mempengaruhi kualitas tidur. Latihan relaksasi otot progresif sebagai salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat dilakukan oleh perawat untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di Satuan Pelayanan Rehabilitas Sosial Lanjut Usia Karawang. Metode penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *One group pre-post test desain without control*, dengan jumlah sampel 20 responden dan menggunakan teknik sampling *Purposive sampling*. Penelitian ini dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test*. Hasil penelitian Ada pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan hasil analisis *paired T-test* menunjukkan *P Value* sebesar  $0,000 < \alpha 0,05$  ;  $T_{hitung} 14,323 > T_{tabel} (df=19) 2,093$ .

Kata kunci : Relaksasi Otot Progresif, Kualitas Tidur, Lansia

---

## ABSTRACT

### THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCULAR RELAXATION ON QUALITY OF SLEEP OF THE ELDERLY AT SATUAN PELAYANAN REHABILITAS SOSIAL LANJUT USIA KARAWANG IN 2018

About 600 million people worldwide elderl above 65 years complained of sleep disorders, that is less of sleep, easy waking up in night day, wake up early and feeling sleepy during the day. The presence of sleep disorders in the elderly will affect the sleep quality. Progressive Muscular Relaxation as one of the non pharmacological therapy can be done by nurses to increases the sleep quality in elderly. Objective To know the effect of progressive muscular relaxation on quality of sleep of the elderly at Satuan Pelayanan Rehabilitas Sosial Lanjut Usia Karawang . Research Method This using Quasi Experiment design with approach One group pre-post test desain without control, with a number of 20 respondents and using sampling Purposive sampling. This study was analyzed using T-test stastistics. Result there is the effect of progressive muscular relaxation on quality of sleep of the elderly before and after doing intervention with the result of analysis paired T-test it shows P Value amount  $0,000 < \alpha 0,05$  ;  $T_{count} 14,323 > T_{table} (df=19) 2,093$ .

Keywords : Progressive Muscular Relaxation, quality of sleep, The Elderly.

## PENDAHULUAN

Lanjut usia (lansia) merupakan periode akhir dalam kehidupan manusia dimana seseorang mulai mengalami perubahan dalam hidupnya yang ditandai adanya perubahan fisik, psikologis dan sosial. Sehingga terjadi penurunan, kelemahan, meningkatnya kerentanan terhadap suatu penyakit, perubahan pada lingkungan, serta perubahan fisiologi yang.<sup>1</sup>

Lansia di dunia diperkirakan lebih dari 629 juta jiwa (satu dari 10 orang berusia lebih dari 60 tahun), pada tahun 2025 lanjut usia akan mencapai 1,2 milyar. Berdasarkan data lansia di Indonesia diperkirakan tahun 2017 terdapat 23,66 juta jiwa penduduk lansia (9,03%). Di prediksi jumlah penduduk lansia tahun 2020 (27,08 juta), tahun 2025 (33,95 juta), tahun 2030 (40,95 juta) dan tahun 2035 diperkirakan akan meningkat menjadi 48,19 juta.<sup>2</sup>

Angka demografi untuk lansia di Jawa Barat terus meningkat pada tahun 2015 mencapai 8,1 persen dan pada tahun 2035 mendatang diperkirakan mencapai 16 persen, total penduduk Jawa Barat mencapai 43 juta jiwa.<sup>2</sup> Sedangkan di Karawang jumlah lansia antara 50-54 tahun mencapai angka 112.659 jiwa, usia 55-59 tahun sekitar 85.997 jiwa, untuk usia 60-64 tahun mencapai 65.423 jiwa dan untuk jumlah lansia 65 lebih mencapai 103.898 jiwa dari jumlah penduduk 2.273.579 jiwa.<sup>3</sup>

Semakin tingginya angka kejadian lansia dari tahun ke tahun tidak lepas dari berbagai masalah kesehatan yang sering dialami lansia salah satunya adalah terganggunya kualitas tidur. Sebagaimana yang di ketahui bahwa penurunan kualitas tidur merupakan salah satu dampak dari proses menua.<sup>4</sup>

Kualitas tidur adalah kemampuan setiap orang untuk mempertahankan keadaan tidur dan untuk mendapatkan tahap tidur rapid eye movement (REM) dan non rapid eye movement (NREM) yang sesuai. Orang yang berusia lebih dari 60 tahun sering mengatakan keluhannya dalam gangguan tidur terutama masalah kualitas tidur.<sup>4</sup>

*World Health Organization* (WHO) mencatat sekitar 600 juta jiwa lansia di seluruh dunia, mengalami gangguan tidur pada lanjut usia cukup tinggi, dilaporkan 40-50% dari populasi lanjut usia di dunia menderita gangguan tidur.

Penduduk Indonesia yang tercatat bahwa dari 238,452 juta jiwa, sebanyak

28,035 juta jiwa (11,7%) yang mengalami gangguan tidur pada lansia.<sup>5</sup> Data di atas menunjukkan bahwa lansia rentan sekali terkena masalah gangguan tidur, di dapatkan data bahwa hampir 29% lansia di atas 65 tahun mengeluhkan gangguan tidur. Pada kelompok lanjut usia 60 tahun, ditemukan 7% kasus yang mengeluh mengenai masalah tidur (hanya dapat tidur tidak lebih dari lima jam sehari). Hal yang sama ditemukan pada 22% kasus pada kelompok usia 70 tahun, kelompok lanjut usia lebih banyak mengeluh terbangun lebih awal dan 30% dari kelompok lanjut usia tersebut banyak yang terbangun di malam hari.<sup>6</sup>

Berdasarkan dampak yang ditimbulkan apabila kualitas tidur tidak ditangani dengan baik, mengingat masalah kesehatan yang tinggi dan gangguan-gangguan yang ditimbulkan cukup berat. Maka perlu dilakukannya pengobatan yang aman bagi lansia seperti pengobatan nonfarmakologi dengan latihan relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif merupakan teknik yang memfokuskan pada relaksasi dan peregangan sekelompok otot dalam suatu keadaan rileks. Teknik yang digunakan berdasarkan suatu rangsangan pemikiran untuk mengurangi kecemasan dengan menegangkan sekelompok otot dan kemudian rileks.<sup>7</sup>

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Daud (2016) menyatakan bahwa relaksasi otot progresif mampu meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Hasil penelitian sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif yang mengalami gangguan tidur sebanyak 16 responden (76,2%) dan yang tidak mengalami gangguan tidur yaitu sebanyak 5 responden (23,8%). Dan setelah di berikan intervensi latihan relaksasi otot progresif yang mengalami gangguan tidur yaitu sebanyak 11 responden (52,4%) dan yang tidak mengalami gangguan tidur yaitu sebanyak 10 responden (47,6%). Hasil penelitian berupa perbandingan antara sebelum dan sesudah diberikannya latihan relaksasi otot progresif menunjukkan adanya penurunan jumlah responden yang mengalami gangguan tidur pada kelompok intervensi di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura.

Berdasarkan hasil dari studi pendahuluan yang telah dilakukan di Satuan Pelayanan Rehabilitas Sosial Lanjut Usia Karawang dengan menggunakan lembar kuesioner dan wawancara sebanyak 20 lansia dari 67 lansia mengatakan sering

terbangun di malam hari, bangun lebih awal, tidur kurang dari 6-7 jam, perubahan lingkungan fisik, rasa ngantuk yang berlebih pada siang hari, sakit kepala pada pagi hari karena kebiasaan tidur yang buruk, kecemasan, stresss jauh dari orang yang dicintai, depresi, kantung yang mata hitam dan insomnia.

Berdasarkan penjelasan tersebut maka peneliti tertarik untuk menerapkan latihan relaksasi otot progresif dalam meningkatkan kualitas tidur lansia. Unsur kebaruan (*novelty*) penelitian ini adalah bahwa penelitian ini menggunakan intervensi latihan relaksasi otot progresif dengan 14 langkah. Hal ini berbeda dari penelitian sebelumnya yang menggunakan 16 langkah. Prinsip dalam latihan relaksasi otot progresif tidak ada perbedaan 14 langkah dan 16 langkah; tetapi latihan relaksasi otot progresif 16 langkah berlangsung lebih lama dan lebih melelahkan.<sup>8</sup> Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia di Satuan Pelayanan Rehabilitas Sosial Lanjut Usia Karawang.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan rancangan *Quasi Eksperimen* dengan pendekatan *One group pre-post test desain without control*. Peneliti melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa perbandingan. Populasi penelitian ini adalah semua lansia yang tinggal di Satuan Pelayanan Rehabilitas Sosial Lanjut Usia Karawang Jumlah populasi 66 orang. Teknik pengambilan sample penelitian ini adalah dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu pengambilan data sesuai dengan kriteria inklusi.<sup>9</sup> adapun pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi: berusia minimal 65 tahun, dapat melihat dan mendengar, mengalami gangguan tidur, mampu memahami bahasa Indonesia, dan bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur penelitian sampai tahap akhir.

Latihan relaksasi otot progresif berlangsung selama 7 hari dari tanggal 18-24 juli 2018 pada pukul 16.00 WIB. Responden dalam penelitian ini 20 sesuai kriteria inklusi. Terapi Latihan Relaksasi Otot Progresif ini di bagi menjadi dua sesi, sesi pertama dengan 10 lansia yang

diberikan intervensi pada pukul 16.00 WIB kurang lebih 15 menit dan sesi kedua dengan 10 lansia yang di berikan intervensi pada pukul 16.15 WIB dengan waktu kurang lebih 15 menit.

Guna memastikan lansia melakukan latihan secara benar maka para lansia dipantau oleh perawat dan dua mahasiswa STIKes Medistra Indonesia terlatih ketika melakukan latihan. Kualitas tidur responden diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* yang sudah di uji validitasnya. Skor PSQI menggambarkan kualitas tidur responden. Semakin kecil skor PSQI maka semakin baik kualitas tidurnya.

Analisa yang di gunakan dalam penelitian ini adalah univariat untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel yang diteliti yaitu latihan relaksasi otot progresif dan kualitas tidur lansia. Analisa bivariat menjelaskan adanya pengaruh antara variabel dependen yaitu kualitas tidur lansia dengan variabel independen yaitu latihan relaksasi otot progresif. Dengan menggunakan uji stastistik yang digunakan uji *Paired T-Test*.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisa Univariat

**Table 1**  
**Distribusi Kualitas Tidur pada Lansia Sebelum Diberikan Latihan Relaksasi Otot Progresif Tahun 2018**

Kualitsa Tidur	Frekuensi	%	Maen (M)
Baik	0	0	
Buruk Ringan	5	25	
Buruk Sedang	13	65	13,90
Sangat Buruk	2	10	
Total	20	100%	

Berdasarkan tabel 1 data di atas menunjukkan bahwa sebelum di berikan latihan relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi, frekuensi rata-rata kualitas tidur lansia cenderung buruk, sebelum di berikan latihan relaksasi otot progresif rata-rata kualitas tidur responden dengan *Mean* 4,60 dengan kualitas tidur buruk sedang.

**Table 2**  
**Distribusi Kualitas Tidur pada Lansia Sesudah Diberikan Latihan Relaksasi Otot Progresif Tahun 2018**

Kualitsa Tidur	Frekuensi	%	Maen (M)
Baik	17	85	
Buruk Ringan	2	10	
Buruk Sedang	1	5	4,60
Sangat Buruk	0	0	
Total	20	100%	

Berdasarkan tabel 2 data di atas menunjukkan bahwa sesudah di berikan latihan relaksasi otot progresi pada kelompok intervensi. Sebelum di lakukan latihan relaksasi otot progresif kualitas tidur dengan katagori baik tidak

ada, kemudian meningkat menjadi 17 responden dengan kualitas tidur baik. Sesudah di berikan latihan relaksasi otot progresif rata-rata kualitas tidur responden dengan Mean 4,60 dengan kualitas tidur baik.

## 2. Analisa Bivariat

**Tabel 3**  
**Perbedaan Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Dilakukan Latihan Relaksasi Otot Progresif pada Lansia di Satuan Pelayanan Rehabilitas Sosial Lanjut Tahun 2018 (n=20)**

Variabel	Pengu kuran	N	Mean (M)	St. Deviasi	P Value	T Hitun g	T Tabel (df=19)
	Pre		13,90	3,6987			
Kualitas Tidur		20			0,000	14,323	2,093
	Post		4,60	1,984			

Berdasarkan tabel 3 menunjukan hasil uji perbedaan dua kali pengukuran (*paired T-test*) yang menunjukkan bahwa sebelum di lakukan intervensi pemberian latihan relaksasi otot progresif rata-rata kualitas tidur responden sebesar 13,90 (St. Deviasi: 3,689) dan sesudah di berikan intervensi latihan relaksasi otot progresif rata-rata kualitas tidur responden meningkat menjadi 4,60 (St. Deviasi: 1,984), hasil analisis *Paired T-test*, diperoleh *P Value* sebesar  $0,000 < \alpha 0,05$  ;  $T_{hitung} 14,323 > T_{tabel} (df=19) 2,093$  menyatakan bahwa pada tingkat kepercayaan 95% ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pemberian latihan relaksasi otot progresif.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penghitungan statistik menggunakan uji Paired T-Test , diperoleh P Value sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pemberian latihan relaksasi otot progresif di Satuan Pelayanan Rehabilitas Sosial Lanjut Usia Karawang .

Gangguan tidur pada lansia termasuk jenis yang paling sering ditemukan pada lansia. Hal ini sesuai dengan penelitian Sulindah (2016) menemukan lebih dari 50% lansia mengalami kesulitan tidur pada malam hari. Durasi tidur menggambarkan lamanya waktu tidur, lansia umumnya mengalami pemendekan durasi tidur bahkan ada lansia yang tidak mampu mencapai kualitas tidur yang dalam (tidur tahap IV dan tidur REM). gangguan tidur yang di alami

lansia selain dari faktor usiannya, diakibatkan oleh faktor stress beban psikologis lansia terjadi karena jauh dari anggota keluarganya, merasakan nyeri persendian dan mimpi buruk, mengalami kesulitan untuk tidur di malam hari, sehingga merasa kurang segar saat bangun dipagi hari, sehingga lansia mengalami penurunan kualitas tidur.

Stress yang di alami lansia suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi dengan sistem biologis, psikologis dan sosial diri seseorang. Sehingga beberapa otot akan mengalami ketegangan yang akan mengaktifkan sistem saraf simpatis. Kerjanya sistem saraf simpatis akan mengeluarkan hormon adrenalin yang menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat dan menyebabkan kualitas tidur yang buruk, membuat lanjut usia tidak dapat rileks sehingga susah untuk mengantuk.<sup>10</sup> Salah satu pengobatan nonfarmakologi yang efektif dan bisa dilakukan oleh lansia, mudah untuk diterapkan serta membantu meningkatkan kualitas tidur adalah dengan latihan relaksasi otot progresif.

Relaksasi otot progresif merupakan teknik yang memfokuskan pada relaksasi dan peregangan sekelompok otot dalam suatu keadaan rileks.<sup>11</sup> Hal ini sesuai dengan teori bahwa relaksasi otot progresif merupakan terapi yang bertujuan untuk mengatasi masalah gangguan tidur dan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia.<sup>8</sup>

Teknik yang digunakan berdasarkan suatu rangsangan pemikiran untuk mengurangi kecemasan dengan menegangkan sekelompok otot dan kemudian rileks. Latihan relaksasi otot progresif akan menstimulasi *nuclei rafe* untuk menghasilkan rasa kantuk dan rileks. Perangsangan sistem saraf otonom yang akan merangsang saraf parasimpatis, sehingga akan menimbulkan emosional positif dan menstimulasi hormone hipotalamus, juga sangat penting untuk merangsang hormone melatonin yang akan meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

latihan relaksasi otot progresif yang dilaksanakan pada waktu sore hari jam 16.00 WIB, dimana pada saat itu hormone melatonin dirangsang pengeluarannya pada sore hari dan akan keluar di malam hari tepatnya pada jam 21.00 WIB sehingga

lansia mudah untuk mengantuk dan tertidur.<sup>12</sup>

Kualitas tidur adalah suatu kemampuan seseorang untuk tetap tertidur dan mendapatkan jumlah tidur REM dan NREM yang baik sehingga tidur akan merasa tenang, segar pada saat bangun dipagi harinya dan semangat melakukan aktivitas terbangun.<sup>13</sup> kebutuhan tidur setiap orang berbeda-beda, untuk usia lanjut membutuhkan waktu tidur 6-7 jam perhari.<sup>14</sup> Walaupun mereka menghabiskan lebih banyak tidur di tempat tidur, tetapi usia lanjut sering mengeluh terbangun pada malam hari, memiliki waktu tidur kurang dari total untuk tidur, mengambil lebih lama tidur, dan mengambil tidur siang lebih banyak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Susanti, (2016). Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur lansia di Dusun Nengahan Trimurti Srandakan Bantul tahun 2016 (p-v= 0,000). Hasil penelitian memperlihatkan adanya peningkatan kualitas tidur pada lanjut usia setelah 7 hari berturut-turut diberikan perlakuan dengan latihan relaksasi otot progresif.

Berdasarkan hal tersebut peneliti sependapat bahwa latihan relaksasi otot progresif dapat mengaktifkan sistem saraf otonom dan merangsang sistem saraf parasimpatis, sehingga mempengaruhi kerja stimulus hipotalamus, dengan merangsang hormone melatonin di mana hormone ini akan merangsang rasa mengantuk, rileks dan tenang yang akan meningkatkan kualitas tidur yang baik. Latihan relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia. Selain lansia yang harus mengkonsumsi obat-obatan yang memiliki efek samping yang berbahaya untuk kesehatannya.

Berdasarkan hasil analisa statistik *Paired T-Test* diatas maka dapat dinyatakan hasil uji hipotesisi  $H_0$  ditolak yang berarti ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pemberian latihan relaksasi otot progresif pada lansia dengan gangguan tidur di Satuan Pelayanan Rehabilitas Sosial Lanjut Usia Karawang.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian pengaruh latihan relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia di Satuan Pelayanan Rehabilitas Sosial Lanjut Usia Karawang Tahun 2018 yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan latihan relaksasi otot progresif dapat disimpulkan sebagai berikut

1. Rata-Rata kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur sebelum dilakukan latihan relaksasi otot progresif dengan *mean* 13,90
2. Rata-Rata kualitas tidur pada lansia dengan gangguan tidur sesudah dilakukan latihan relaksasi otot progresif dengan *mean* 4,60
3. Rata-rata perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif pada lansia gangguan tidur dengan *mean* 13,90 dan 4,60. hasil analisis *paired T-test* menunjukkan *P Value* sebesar  $0,000 < \alpha 0,05$  ; Thitung 14,323 > Ttabel (df=19) 2,093 yang menyatakan bahwa pada tingkat kepercayaan 95% ada perbedaan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi latihan relaksasi otot progresif.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Maheswari, S. K., Tak1, G. S., & Kau, Manpreet. (2016). Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Anxiety Among Elderly. *International Journal of Therapeutic Applications*. Vol. 32 hal 48-54
2. Departement Of Economic and Social Affairs, Population Division.(2017). <https://www.google.co.id/url?q=http://www.depkes.go.id/download.php%3Ffile%3Ddownload/pusdatin/lain-lain/Analisis%2520Lansia%2520Indonesia%25202017.pdf&sa=U&ved=2ahUKEwj84tOZqZbbAhVEKo8KHbAKBj4QFjAAegQIChAB&usg=AOvVaw33p81RRuYALp4A66Dn3swj>. Akses Tanggal 21-05-2018 Pada Pukul 14.45.
3. Komda lansia Provinsi Jawa Barat. (2017). <https://www.google.co.id/url?q=https://nasional.tempo.co/read/1039770/komda-lansia-jabar-buat-buku-pedoman-kawasan-ramah-lansia&sa=U&ved=2ahUKEwiy5bjjp5b>
4. Khasanah, K. (2012). Buku Ajar Keperawatan Geriatric. Jakarta : EGC
5. Badan Pusat Statistik Kabupaten Karawang. (2015). <https://www.google.co.id/url?q=https://karawangkab.bps.go.id/statictable/2016/10/27/57/jumlah-penduduk-dan-rasio-jenis-kelamin-menurut-kecamatan-dikabupaten-karawang-2015.html&sa=U&ved=2ahUKEwj6347GqZbbAhXBpI8KHfcCecQFjAIegQIChAB&usg=AOvVaw3p1S2SH5XR9PGXDSMprerl>. Akses Tanggal 21-05-2018 Pada Pukul 14.45.
6. Guyton AC, Hall JE. (2012). *Textbook of medical physiology* edisi ke-12. Singapore: Elsevier Saunders.
7. Dhyani, D, dkk. (2015). Effect Of Progressive Muscular Relaxation On Stresss And Disability In Subjects With Chronic Low Back Pain. *Journal Of Nursing And Health Science*. Vol. 4 No. 1.
8. Pranata, AE. (2013). Dampak Relaksasi Progresif Pada Klien Yang Mengalami Kecemasan Dan Masalah Tidur Sebelum Pelaksanaan Oprasi Kolostomi Diruang 19 dan 17 RSU.Dr.Saiful Anwar Malang. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*. Vol. 1 No. 2
9. Dharma, Kusuma, Kelana. (2015). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
10. Soewondo, Soesmalijah. (2017). *Stress, Manajemen Stress dan Relaksasi Progresif*. LPSP3UI, Depok.
11. Sulindah, dkk. (2016). Jurnal : Pengaruh Latihan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia. Yogyakarta.
12. Susanti, Herlina. (2016). Jurnal : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Dusun Nengahan Trimurti Srandakan Bantul. Yogyakarta.

bAhVLwI8KHeUnD98QFjABegQIBhAB&usg=AOvVaw3XBwkHigzTbLjhRzUgzp7l.Akses Tanggal 21-05-2018 Pada Pukul 14.45.

13. Agustin D. 2012. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada pekerja shift di PT. Krakatau Tirta Industri Cilegon .Jakarta; Universitas Indonesia.
14. Sutanto, Andina Vita & Fitriana, Yuni. (2017). **Kebutuhan Dasar Manusia.**Yogyakarta: **PUSTAKA BARU PRESS**
15. Daud, Imaz. (2016). **Jurnal : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Panti Tresna Werdha Budi Sejahtera Martapura.** Banjarmasin